

KONSEP SIHAT MENGIKUT PANDANGAN MASYARAKAT: SOROTAN KAJIAN LITERATUR

Salmah Omar

Email: salmahomar@uum.edu.my

Nor Hanani Binti Ismail

Email: norhanani@uum.edu.my

Siti Alwaliyah Mansor

Email: alwaliyah@uum.edu.my

Haslinda Hasan

Email: haslynda@uu.edu.my

Mohamad Ismandi Wasli

Email: ismandi@uum.edu.my

Pusat Pengajian Bahasa, Tamadun dan Falsafah, UUM

ABSTRAK

Kesihatan merupakan faktor penting dalam kehidupan seharian setiap manusia. Kesihatan yang baik menjamin kebahagiaan dan keharmonian hidup. Antropologi perubatan ialah kajian tentang penyakit, sistem penjagaan kesihatan, amalan perubatan, penyembuhan, dan penyakit mental dengan perspektif silang budaya. Ahli antropologi perubatan bekerjasama dengan pakar perubatan, jururawat dan pekerja penjagaan kesihatan awam yang lain untuk menggunakan pengetahuan mereka tentang amalan budaya dalam ketetapan berbeza untuk menyediakan rawatan yang lebih berkesan. Jelas bahawa budaya mempunyai hubungan yang rapat dengan fenomena kesihatan manusia. Bagaimanakah budaya mempengaruhi tanggapan masyarakat tentang konsep sihat?. Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) pada tahun 1948 mentakrif kesihatan sebagai, 'satu keadaan kesejahteraan yang menyeluruh dari segi fizikal, mental dan sosial, kesihatan bukan sekadar bebas daripada penyakit, kecacatan atau kecederaan'. Kaplan berpendapat definisi sihat oleh WHO ini membawa perubahan baru kepada definisi yang sebelumnya atas beberapa sebab. Pertama, definisi ini menekankan kesihatan lebih daripada ketiadaan penyakit dan kecederaan, kedua, ia memberi beberapa dimensi baru kepada status kesihatan termasuklah fizikal, mental dan aspek sosial berbanding sebelumnya yang menekankan komponen fizikal semata-mata. Roziah juga berpendapat definisi oleh WHO ini mempunyai pandangan positif dalam menyatakan gabungan aspek klinikal dan penekanan pada aspek sosial dan psikologi. Kesemua aspek ini amat penting dalam mempengaruhi kesihatan individu dan masyarakat. Kini konsep sihat meliputi aspek yang luas, bukan sahaja melibatkan fizikal, mental dan sosial tetapi juga kesihatan rohani. Justeru, artikel ini memberikan makna sihat mengikut tanggapan masyarakat dunia dan petunjuk-petunjuk yang digunakan oleh masyarakat untuk menentukan seseorang itu sihat atau sebaliknya.

Kata Kunci: Antropologi perubatan, budaya, konsep sihat, masyarakat

1. Pengenalan

Menurut Kamus Dewan Edisi Keempat, sihat bermaksud tidak menghidap sebarang penyakit, tidak sakit, afiat dan segar. Sihat bermakna sembuh daripada sakit atau pulih. Selain itu, sihat juga bermaksud dalam keadaan yang baik, elok atau biasa, rancangan berjalan dengan lancar, pendapat masuk akal atau dapat diterima. Sihat juga bermaksud sesuatu berjalan dengan baik, tidak menimbulkan keburukan atau persengketaan. Menurut pengkaji, definisi sihat yang diberikan oleh Kamus Dewan ini luas merangkumi semua aspek berkaitan kesihatan dan sesuatu yang baik bergantung kepada makna atau tujuan penggunaannya. Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) pada tahun 1948 mentakrif kesihatan sebagai, 'satu keadaan kesejahteraan yang menyeluruh dari segi fizikal, mental dan sosial, kesihatan bukan sekadar bebas daripada penyakit, kecacatan atau kecederaan'. Banks dan Hislop (1957) menyifatkan definisi oleh WHO ini adalah suatu fakta yang

terlalu ideal yang mungkin sukar untuk dicapai oleh masyarakat dunia pada masa akan datang. Begitu juga dengan pendapat Hashim (2000) yang mengatakan bahawa agak sukar untuk seseorang memenuhi semua kriteria yang dinyatakan. Tidak ada manusia yang 100% sihat. Seseorang yang sihat hanyalah 'hypothetical man' semata-mata seperti yang terdapat dalam rangka sistem perubatan moden yang mana perihal fungsi badan manusia itu diberikan nilai lazimnya. Misalnya, mata yang sihat mempunyai nilai 6/6, suhu badan ideal dalam lingkungan 37 celcius dan tekanan darah yang ideal ialah 120/80. Menurut beliau lagi, jika dilihat daripada perspektif fungsional, seseorang itu dikatakan sihat sekiranya dia tidak hilang keupayaan untuk menjalankan kegiatan harian dan kemampuannya berfungsi seperti biasa.

Selain itu, Ahmad Sufian (1993) mengatakan kesihatan fizikal melibatkan fungsi fisiologi dan anatomi badan seseorang. Kesemua sistem ini mempunyai tugas masing-masing yang diselaraskan dan saling bantu membantu untuk manusia berfungsi. Kesihatan fizikal ini mencerminkan sejauh mana sistem tubuh badan seperti sistem pernafasan atau saraf berjalan dengan lancar dan berkesan. Tahap kesihatan fizikal seseorang boleh diukur dengan pemeriksaan tertentu seperti sinaran X, air kencing, kandungan oksigen dalam darah atau udara yang dihembus keluar. Kesihatan mental melibatkan fungsi akal yang terletak pada otak dan emosi atau perasaan yang dikawal oleh sistem saraf autonomik dan hormon. Darjah kesihatan mental sukar diukur secara langsung tetapi dapat dikenalpasti melalui rupa diri, tingkah laku, emosi serta tanggapan seseorang terhadap persekitarannya. Kesihatan mental merupakan bidang psikologi dan psikatri. Kesihatan sosial pula merujuk kepada keupayaan seseorang menjalani kehidupan sebagai seorang anggota masyarakat yang mempunyai peranan tertentu seperti ayah, ibu, anak dan sebagainya. Kesihatan sosial ini ditentukan oleh kesihatan fizikal dan mental emosinya. Kesihatan rohani pula memberi penekanan kepada aspek sistem kepercayaan, moral serta nilai. Secara keseluruhannya, kualiti kesihatan seseorang boleh dilihat dan dinilai daripada empat unsur manusia itu sendiri. Gangguan atau kemerosotan salah satu daripada empat unsur ini boleh menjejaskan keharmonian dan keseimbangan kesihatan seseorang secara keseluruhannya.

Menurut Helman (1990), di peringkat individu, proses menentukan sama ada seseorang itu sihat atau tidak sihat bergantung pada tanggapannya sendiri, tanggapan orang lain atau kedua-duanya. Seseorang boleh menentukan keadaan kesihatan dirinya sendiri berdasarkan kepada beberapa pengalaman subjektif seperti:

- a. Tanggapan berlakunya perubahan pada badan (misalnya turun berat badan, perubahan pada warna kulit atau rambut gugur).
- b. Perubahan badan dari segi fungsi (misalnya kerap kencing, darah haid keluar berlebihan, degupan jantung tidak menentu).
- c. Pengeluaran bahan-bahan dalam badan yang luar biasa (misalnya darah dalam air kencing/najis /kahak).
- d. Perubahan pada fungsi kaki dan tangan (misalnya lumpuh).
- e. Perubahan pada lima deria utama (misalnya tuli, buta, hilang deria bau dan rasa).
- f. Simtom-simtom fizikal yang menyusahkan (misalnya sakit kepala, sakit badan, demam atau ketar)
- g. Keadaan emosi yang luar biasa (misalnya keresahan, muram atau ketakutan yang berlebihan)
- h. Perubahan pada perhubungan dengan orang-orang lain di sekeliling misalnya ketidakharmonian bekerja/ jiran atau rumahtangga yang kucar kacir.

Setiap orang mengalami perubahan-perubahan ini dalam kehidupan seharian walaupun perubahan yang dialami oleh mereka itu adalah ringan. Walau bagaimanapun, seseorang itu tidak melabelkan

dirinya sebagai uzur dengan hanya mengalami satu atau beberapa simptom keuzuran. Sihat atau uzur seseorang itu bergantung kepada 'apa yang dirasa' dan 'bagaimana rasa itu diungkapkan oleh mereka'. Selain itu, orang lain juga boleh menentukan seseorang itu sihat atau uzur melalui pemerhatian mereka terhadap keadaan fizikal seseorang, misalnya 'awak kelihatan pucat hari ini, mungkin awak tidak sihat' ataupun 'awak berkelakuan pelik sejak kebelakangan ini'. Jadi, dapatlah dikatakan bahawa keadaan kesihatan seseorang sama ada sihat atau uzur melibatkan pengalaman-pengalaman subjektif yang berpunca daripada perubahan fizikal atau emosi seseorang dan dalam keadaan tertentu melibatkan pengesahan daripada orang lain tentang perubahan-perubahan itu (Helman, 1990). Jelas bahawa terdapat banyak definisi mengenai konsep sihat.

Manakala masyarakat pula bermaksud sekumpulan individu yang hidup bersama dalam sesuatu kelompok atau komuniti yang berkongsi budaya, norma, nilai, adat, dan kebiasaan tertentu. Masyarakat terbentuk berdasarkan hubungan sosial dan interaksi yang kompleks di kalangan ahlinya, dan mempunyai sistem organisasi yang tersusun. Organisasi ini tergambar dalam sistem ekonomi, sistem politik, sistem kepercayaan dan ideologi dalam berbagai-bagai jenis ikatan antara manusia melalui persanakan atau penempatan yang berhampiran, pengagihan tenaga kerja antara orang berlainan latar belakang dan bahasa yang berlainan. Kajian antropologi perubatan terhadap kesihatan dan keuzuran dalam masyarakat banyak bergantung kepada budaya atau cara hidup sesebuah masyarakat. Budaya digunakan sebagai alat untuk menghadapi cabaran berkaitan kesihatan dan penyakit. Artikel ini memfokuskan sorotan karya berkaitan konsep sihat mengikut pandangan masyarakat.

2. Sorotan Karya

Konsep sihat mengikut tanggapan masyarakat di dunia dapat dipecahkan kepada beberapa tema. Pertama, sihat berhubung rapat dengan perimbangan antara humor atau unsur-unsur yang terdapat dalam tubuh berdasarkan teori perubatan humoral. Mengikut teori Hippocrates, tubuh mengandungi empat cairan, iaitu darah, lendir, hempedu kuning dan hempedu hitam. Setiap cairan ini mempunyai dua sifat tertentu, iaitu darah bersifat panas dan lembap, lendir bersifat dingin dan lembap, hempedu kuning bersifat panas dan kering serta hempedu hitam bersifat dingin dan kering. Keempat-empat cairan ini bercampur mengikut susunan tertentu antara satu sama lain dalam tubuh dan cairan ini menentukan tahap kesihatan, tabiat dan sikap seseorang. Kehadiran keempat-empat unsur itu dalam jumlah yang optimum boleh menghasilkan badan yang sihat. Manakala kekurangan atau berlebihan mana-mana unsur dalam badan akan menyebabkan keuzuran (Che Wan Jasimah Wan Mohamed Radzi, 2000; Chadwick dan Mann 1950). Teori humoral ini masih menjadi asas kepercayaan umum tentang kesihatan dan keuzuran di kalangan masyarakat Islam, China dan India.

Dalam Kitab Perubatan Melayu, Abdul Samad (1982) menyatakan manusia dijadikan oleh Allah daripada empat anasir, iaitu tanah, air, api dan angin. Tiap-tiap anasir ini mempunyai sifat-sifatnya yang tersendiri yang dapat menggambarkan perangai atau personaliti seseorang, seperti tanah bersifat dingin dan kering, air bersifat dingin dan basah, api bersifat panas dan kering serta angin bersifat panas dan basah. Sekiranya tiada perimbangan antara unsur-unsur ini, terutamanya unsur sejuk dan panas, kesihatan seseorang akan terjejas. Ini bermakna perimbangan antara keempat-empat unsur ini penting kerana perimbangan merupakan asas kepada kesihatan seseorang. Sekiranya campuran ini tidak seimbang, iaitu kekurangan atau berlebihan mana-mana unsur dalam badan, seseorang dipercayai akan mendapat keuzuran (Che Wan Jasimah, 2000; Chadwick dan Mann, 1950).

Masyarakat Cina juga percaya seseorang itu sihat jika unsur-unsur asas dalam tubuh seimbang dan hamoni dan tidak sihat sekiranya unsur-unsur tersebut terganggu. Mereka percaya prinsip *Yin* dan *Yang*, serta lima unsur penting yang mengalir dalam tubuh iaitu kayu, api, bumi, besi dan air. Sebarang gangguan dan keuzuran jika tidak dipulihkan boleh menyebabkan kematian. Prinsip *Yin* dan *Yang* terdiri daripada fenomena alam semesta dan individu yang saling bergantung dan perlu keseimbangan supaya dapat terus berfungsi seperti biasa. *Yin* berkaitan dengan elemen sejuk, hitam, lembap, kelembutan, tenteram, keperempuanan, bumi, bulan, utara, bawah, kejujuran dan nombor ganjil. Manakala *Yang* pula berkaitan elemen panas, terang, kering, kekuatan, tindakan, kelakian, syurga, matahari, selatan, atas, kebulatan dan nombor genap (Pillsbury, 1978). Tubuh manusia mengandungi kedua-dua unsur (ch'i) iaitu (yin-ch'i) dan (yang-ch'i). Mengekalkan keseimbangan kedua-dua unsur ini penting untuk kesihatan tubuh dan ia merupakan prinsip asas dalam perubatan tradisional masyarakat Cina (Pillsbury, 1978; Jewell, 1983; Morgan, 1985; MacDonald, 1984). Organ-organ dalam badan digolongkan sebagai *Yin* seperti jantung, paru-paru, limpa, buah pinggang dan hati dan *Yang* seperti usus, perut dan pundi hempedu. Keuzuran yang disebabkan oleh berlebihan mana-mana satu unsur dalam organ tertentu dapat disembuhkan melalui akupunktur (MacDonald). Mengikut kepercayaan mereka, elemen *Yang* yang berlebihan dalam badan akan menyebabkan demam dan elemen *Yin* yang berlebihan pula menyebabkan kesejukan (Morgan).

Misalnya masyarakat India, sistem perubatan Ayurveda menunjukkan bahawa penganut Hindu mempercayai kesihatan tubuh dicapai melalui keseimbangan elemen-elemen yang terdapat dalam badan seseorang (Werner, 1993; Trawick, 1991; Obeyesekere, 1977; Opler, 1963). Sistem perubatan Ayurveda menunjukkan bahawa penganut Hindu mempercayai kesihatan tubuh badan dicapai melalui keseimbangan elemen-elemen yang terdapat dalam badan seseorang. Mengikut Werner, badan adalah terdiri daripada gabungan tujuh komponen asas, iaitu bendalir, darah, daging, lemak, tulang, sumsum dan mani serta lima elemen alam semesta, iaitu tanah, air, api, angin dan cecair. Saripati ketujuh-tujuh komponen asas tadi dikenali sebagai 'kuasa kehidupan' yang menjamin setiap organ dalaman dan luaran badan menjalankan fungsinya dengan betul. Obeyesekere menyatakan lima elemen asas alam semesta, iaitu cecair, angin, air, tanah dan api merupakan unsur asas bagi semua kehidupan dan bergabung menjadi tiga *dosha* atau unsur, iaitu angin, hempedu dan lendir dan tujuh *dhaatus* atau komponen badan. Menurut kajian beliau, makanan yang mengandungi lima elemen itu dimasak oleh api dalam badan dan menukarkannya kepada hampasan badan yang kemudiannya diproses dan dibersihkan. Melalui proses itu juga, secara berperingkat-peringkat hampasan badan akan bertukar menjadi tujuh komponen asas badan. Mengikut Opler, masyarakat India di Timur Uttar Pradesh pula, mempercayai kesihatan yang baik bergantung kepada fungsi tiga elemen utama *dosha* dalam badan, iaitu angin, hempedu dan lendir, dan kegagalan salah satu elemen ini berfungsi akan menyebabkan penyakit. Seseorang yang sihat dikatakan berada dalam keseimbangan (*dosha*), sihat daripada segi penghadaman dan metabolisme (*agni*), tisu utama (*dhaatus*) badan dalam keadaan yang normal dan seimbang kuantitinya, disokong oleh proses rembesan (*mala kriyas*) dan fungsi organik yang normal dan keseluruhan badan dalam keadaan sihat sejahtera (*prasanna*) pada jiwa (*atma*), pancaindera (*indriya*) dan mental (*mana*). Kaitan keseimbangan ketiga-tiga elemen ini dengan kesihatan dan keuzuran juga dipercayai oleh masyarakat India di Sri Lanka. Elemen itu dikenali sebagai *vayu*, *pita* dan *kapha* (Seela Fernando, 1982). Masyarakat Sherpa-Tibet juga mempercayai keseimbangan ketiga-tiga elemen angin, hempedu dan lendir yang dikenali sebagai *rlung*, *mkhrispa* dan *badkan*. Ketidakseimbangan humor ini disebabkan oleh makanan, cuaca, astrologi, organik yang tidak berfungsi dan karma (Adams, 1992).

Kedua, konsep sihat berdasarkan teori sejuk panas penyakit terdapat dalam masyarakat Amerika Latin, misalnya peribumi di Ensenada, Mexico Utara. Mengikut kepercayaan perubatan tradisional

masyarakat ini, panas dan sejuk ini dilihat sebagai kualiti semula jadi yang terdapat dalam berbagai kuantiti jasad dan fenomena bukan jasad. Misalnya dalam alam ini, konsep panas dan sejuk terdapat dalam makanan, ubatan dan emosi. Kesihatan bergantung kepada keseimbangan antara kedua-dua elemen tersebut. Jika kuantiti salah satu melebihi, berubah kedudukan asal atau menyerap lebih daripada yang satu lagi, maka penyakit akan menimpa. Dalam alam roh, kuasa panas dan sejuk ini adalah sangat lemah (Kearney, 1978).

Begitu juga dengan kepercayaan masyarakat Mexican-American di Mecca, Texas (Rubel, 1960). Mengikut mereka, badan yang sihat adalah hasil daripada keseimbangan kualiti unsur panas dan sejuk serta lembap dan kering. Secara struktural, setiap bahagian dan anggota dalam tubuh badan terletak pada tempatnya yang tertentu dan perubahan fungsi pada salah satu daripada bahagian tersebut menyebabkan kesakitan.

Ketiga, konsep sihat dilihat secara holistik. Kesihatan dikaitkan dengan keseimbangan dalam perhubungan antara manusia dengan persekitaran sosial, alam persekitaran semula jadi dan alam ghaib. Sebarang gangguan terhadap keseimbangan perhubungan itu akan menjejaskan kesihatan seseorang. Gangguan-gangguan berlaku misalnya melalui perlakuan-perlakuan yang tidak sopan, pertelingkahan dengan keluarga atau kegagalan menurut perintah agama. Gangguan ini boleh menjejaskan keadaan fizikal ataupun mental seseorang. Oleh itu, untuk mengekalkan kesihatan, seseorang perlu menjaga keseimbangan tersebut (Hashim, 1990).

Sihat berkaitan dengan hubungan baik manusia dengan alam ghaib, manusia sesama manusia dan manusia dengan persekitaran seperti yang dipersepsikan oleh masyarakat Navaho di Amerika (Adair, 1957; Laughlin, 1965). Masyarakat Navaho di Amerika melihat kesihatan sebagai petanda hubungan yang seimbang antara manusia dengan kuasa ghaib. Kesihatan juga adalah hasil daripada hubungan yang baik antara manusia dengan persekitaran, manusia sesama manusia, kebaikan, rahmat dan kecantikan. Sekiranya keseimbangan antara hubungan manusia dan alam ghaib terganggu, maka penyakit adalah balasannya. Pengekalan kesihatan merupakan satu daripada nilai tradisional yang menjadi fokus masyarakat Navaho. Kesihatan dianggap objektif utama dalam perlakuan agama mereka yang menggambarkan keseimbangan yang betul antara manusia dengan keseluruhan alam fizikal, alam sosial dan persekitaran alam ghaib. Semua aktiviti dan upacara agama bertumpu kepada pesakit, ikhtiar mereka adalah untuk menghapuskan kuasa jahat yang menjelma sebagai penyakit dan mengalu-alukan kebaikan dan kesihatan.

Konsep keseimbangan hubungan ini juga terdapat dalam kepercayaan masyarakat Ngoni (Read, 1960). Konsep sihat dilihat sebagai satu sistem nilai yang melibatkan semua aspek perlakuan dan hubungan baik antara manusia dengan tuhan dan manusia sesama manusia. Nilai yang baik seperti menghormati tuhan, berkelakuan baik kepada orang yang lebih tua, mengawal diri ketika waktu lapar dan marah serta menjauhkan diri daripada bahaya fizikal adalah penting untuk mengekalkan kesihatan yang baik. Masyarakat pedalaman Vermont USA menyatakan bahawa kesihatan dan kehidupan mereka berkait rapat dengan alam semula jadi. Mengikut kepercayaan mereka, alam ini digambarkan boleh memberi kehidupan yang sihat dan sebaliknya menjadi punca penyakit dan gangguan fizikal. Kesihatan yang baik adalah kesan daripada tindakan dan cara manusia bekerja dengan alam dan keuzuran pula adalah tindakbalas alam terhadap manusia. Oleh itu, bagi mengekalkan kehidupan dan kesihatan yang baik, masyarakat ini berbudi pada alam, terutamanya tanah. Bagaimana mereka memelihara dan mengusahakan tanah, begitu juga digambarkan mereka memelihara dan menjaga tubuh badan sendiri. Mereka begitu menghargai tanah dan kebanyakan sumber pemakanan mereka datangnya daripada tanaman yang diusahakan (Atkinson, 1978).

Masyarakat Mapuches di Chile mengatakan kesihatan bergantung kepada keupayaan seseorang individu itu mengekalkan keseimbangan dalam hidupnya. Kesihatan juga bergantung kepada cara anggota komuniti itu bertindak dengan alam sekelilingnya. Keadaan yang sihat melibatkan ahli kelompok, berkaitan dengan beberapa dimensi sosial dan spiritual dalam kehidupan. Dengan kata lain, sihat dikaitkan dengan kualiti hidup. Terdapat tiga keadaan penting bagi seseorang yang sihat, iaitu pertama, mempunyai semua keperluan penting untuk meneruskan kehidupan; kedua, mampu melakukan apa sahaja seperti orang lain dalam erti kata ada kesamaan dan sifat timbal balik, dan ketiga, sentiasa peka kepada perlakuan diri sendiri dan perlakuan terhadap orang lain (Duran, 1994).

Begitu juga dengan kepercayaan masyarakat Bali. Mereka percaya kesihatan bergantung kepada keupayaan seseorang individu itu mengekalkan keseimbangan dalam hidupnya. Tubuh melambangkan kehidupan yang seimbang. Mereka mempercayai semangat sebagai sumber kegiatan mental dan fizikal. Terdapat lima prinsip asas yang dipegang oleh masyarakat ini, iaitu tuhan agung, semangat luar, setiap pekerjaan diberi ganjaran atau balasan, riinkarnasi dan kesatuan dengan tuhan. Oleh itu, untuk menjaga kesihatan, mereka perlu menjaga tubuh dan prinsip-prinsip tersebut. Ketidakseimbangan boleh dipengaruhi oleh faktor makanan, cuaca dan emosi, terutamanya kemarahan, tamak, nafsu, cemburu dan mabuk yang disebabkan oleh sesuatu yang memabukkan atau lupa diri kerana sesuatu upacara ritual (Pembroke, 1984).

Masyarakat Arab pula menyifatkan kesihatan tidak dapat dipisahkan daripada perlakuan sosial dan tindak tanduk moral seseorang. Masyarakat ini mempunyai anggapan untuk menikmati kesihatan haruslah mempunyai pemikiran yang baik, mengelakkan pergaduhan dan tindak tanduk agresif (Ammar, 1960). Gangguan pada mana-mana persekitaran itu, iaitu kelakuan tidak senonoh, perselisihan dalam keluarga atau kegagalan mematuhi amalan agama boleh mengakibatkan seseorang itu mengalami simptom fizikal atau tekanan emosi.

Keempat, sihat berhubung dengan kepercayaan animistik seperti yang dipercayai oleh masyarakat Laos. Kepercayaan ini berbeza mengikut kesungguhan dan jenis antara masyarakat di bandar dan luar bandar, antara kumpulan etnik dan juga berbeza antara sebuah keluarga dengan keluarga yang lain dalam sebuah kampung. Secara dasarnya, mereka mempercayai bahawa setiap orang mengandungi tiga puluh dua jenis roh dan keadaan roh inilah yang mempengaruhi secara langsung kesihatan dan kesejahteraan seseorang itu. Roh yang meninggalkan badan boleh menyebabkan seseorang jatuh sakit dan roh itu perlu dipanggil dengan segera. Sekiranya roh itu tidak kembali, roh jahat akan masuk ke dalam badan orang tersebut dan menyebabkan penyakit dan tidak dapat diubati lagi. Terdapat beberapa jenis roh yang lain dikenali sebagai *phi* yang memberi kesan kepada kesihatan dan kesejahteraan termasuklah *phi* rumah, kampung, sungai, gunung, padang dan pokok dan lain-lain lagi. Terdapat banyak upacara ritual dilakukan termasuklah untuk menghalau *phi* yang jahat, menyejukkan *phi* yang mengancam kesejahteraan dan memanggil balik *phi* yang telah keluar mengembara (Breakey dan Voulgaropoulos, 1976).

Kelima, konsep sihat dikaitkan dengan taraf sosioekonomi oleh golongan pekerja di Cardiff (Pill dan Stott, 1982). Golongan ini percaya bahawa kesihatan ditentukan oleh tindak tanduk mereka sendiri dan tidak ada kaitan dengan nasib kebetulan atau kekuatan kuasa luar biasa. Tindak tanduk mereka ini dikaitkan dengan taraf sosioekonomi, seperti pendidikan dan pemilikan rumah. Mereka yang dapat mengawal perjalanan hidup sendiri daripada segi ekonomi dikatakan dapat menjamin dan menentukan kesihatan dan mengelak diri daripada berlakunya keuzuran.

Keenam, sihat dikatakan bergantung kepada semangat dunia seperti yang dipersepsikan oleh kaum Mah Meri dan Jah Hut di Malaysia. Oleh itu, untuk menjaga kesihatan dan mengelakkan penyakit, pelbagai aktiviti dan upacara ritual dilakukan untuk menjaga hati kuasa tersebut (Werner, 1993).

Seterusnya kajian tentang masyarakat Melayu menunjukkan bahawa mereka mempunyai persepsi yang berbeza-beza tentang konsep sihat (Abdul Halin, 1983; Noor Azlan Mohd Noor, 1993; Colson, 1970 dan Roziah, 1993). Mengikut Abdul Halin, terdapat empat kriteria sihat mengikut persepsi masyarakat Melayu iaitu sihat tubuh badan dan tidak mengalami sebarang keuzuran, keupayaan individu menjalankan tugas dan menunaikan tanggungjawab sosialnya, kestabilan emosi, iaitu seseorang yang sihat menunjukkan perasaan gembira dan riang, serta sihat fikiran yang dikaitkan dengan sihat dari segi fizikal, memakan makanan yang baik, memakai pakaian yang baik dan mempunyai tempat tinggal yang selesa. Bagi Noor Azlan Mohd Noor, seseorang itu dianggap sihat apabila elemen-elemen iaitu darah, air atau lendir dan angin, dalam tubuh badan seimbang, fizikal kuat dan bertenaga, berkemampuan untuk bekerja dan sanggup menjalankan tugas yang dipertanggungjawabkan, perilaku yang normal, tiada gangguan emosi dan usia masih di peringkat awal remaja atau belia dengan darjah kesihatan yang tinggi. Colson pula menyatakan definisi sihat bergantung kepada ciri-ciri berikut. Pertama, individu yang ditemui menganggap diri mereka sihat kerana tidak mempunyai sebarang gejala keuzuran; kedua, sihat diukur daripada segi keupayaan tenaga dan fizikalnya. Ini termasuklah keupayaan memperoleh makanan, rehat dan tidur yang cukup; ketiga, keupayaan bekerja dan menunaikan peranan sosialnya dalam komuniti. Individu yang sihat berkemampuan menjalankan tugas dan peranan yang dipertanggungjawabkan kepadanya; keempat, seseorang yang sihat akan menunjukkan perilaku yang normal dan kelima, faktor umur, iaitu apabila seseorang itu meningkat usia, secara tidak langsung darjah kesihatannya mulai berkurangan. Roziah Omar melalui kajiannya ke atas sekumpulan wanita Melayu di pedalaman Melaka mendapati bahawa konsep sihat mengikut pengertian mereka ialah bebas daripada sebarang penyakit, tidak berfungsi dengan baik dan ketidakupayaan. Kesemua faktor ini dilihat sebagai gangguan kepada fungsi seseorang dalam persekitarannya. Bagi mereka, sihat adalah keadaan perasaan yang baik daripada segi tubuh, fikiran dan jiwa. Walaupun mempunyai pandangan yang berbeza, namun maksudnya tetap sama. Konsep sihat bagi masyarakat Melayu bersifat holistik, dikaitkan dengan keadaan tubuh tanpa sebarang keuzuran, keupayaan individu menjalankan tugas dan menunaikan tanggungjawab sosialnya, kestabilan emosi dan fikiran, keseimbangan elemen-elemen darah, air, lendir dan angin, perilaku normal dan faktor umur seseorang.

3. Perbincangan

Kajian bertajuk 'Amalan penjagaan kesihatan masyarakat Melanau' oleh pengkaji memberikan maklumat berikut. Masyarakat Melanau Pagan percaya manusia merupakan gabungan daripada empat unsur iaitu badan, roh, perasaan dan nyawa. Bagi memastikan seseorang itu hidup dan berada dalam keadaan yang sihat, keempat-empat unsur itu hendaklah sentiasa dalam keadaan yang padu dan seimbang. Ketidakstabilan unsur-unsur tersebut dipercayai menyebabkan seseorang itu jatuh sakit atau mati. Kestabilan dan keseimbangan unsur-unsur itu dapat diwujudkan dengan mematuhi segala adat dan kepercayaan yang diwarisi daripada nenek moyang (Jeniri, 1998).

Menurut Dukun Mustafa, badan mengandungi empat unsur utama iaitu tanah, air, api dan angin. Tiap-tiap unsur ini mempunyai perangai atau perwatakan yang tersendiri seperti tanah mempunyai sifat dingin serta kering, air mempunyai sifat dingin serta basah, api mempunyai sifat panas serta kering dan angin pula mempunyai sifat panas serta basah. Tingkah laku dan personaliti seseorang boleh dijeniskan berdasarkan keempat-empat unsur yang disebutkan. Perimbangan antara keempat-empat unsur ini sangat penting kerana perimbangan adalah asas kepada kesihatan seseorang. Oleh itu, perimbangan ini perlu dijaga kerana

sebarang gangguan yang boleh menggugat perimbangan akan menyebabkan kesihatan seseorang terjejas (Salmah, 2018).

Mengikut pandangan anggota masyarakat Melanau, keadaan seseorang sama ada sihat atau tidak sihat bergantung kepada tanggapan sendiri, tanggapan orang lain atau kedua-duanya. Keadaan seseorang yang sihat tubuh atau fizikal dapat diketahui dan dinilai melalui petunjuk-petunjuk atau ciri-ciri berikut. Pertama, seseorang yang sihat tubuh dapat melakukan kerja-kerja seharian dengan baik. Misalnya, bagi seorang lelaki, mereka yang sihat dapat keluar bekerja seperti biasa atau melakukan kerja-kerja berkaitan dengan aktiviti ekonomi dan aktiviti sosial di kampung. Bagi wanita pula, mereka dapat melakukan kerja-kerja di rumah seperti membasuh baju, mengemas rumah, memasak dan mengasuh anak. Bagi kanak-kanak, mereka dapat pergi ke sekolah, bermain dan bergembira dengan rakan-rakan sebaya. Seseorang yang sudah tua atau berumur tetapi sihat masih mampu melakukan kerja-kerja ringan, seperti bercucuk tanam, membersihkan halaman rumah dan membuat sampan. Misalnya, Pakcik Upit, 60 tahun, pernah bekerja memotong kayu balak semasa zaman mudanya. Walaupun telah lama bersara tetapi beliau tidak boleh duduk sahaja tanpa membuat apa-apa kerja. Beliau mengisi masa dengan melakukan kerja-kerja sampingan di rumahnya dengan bercucuk tanam di sekeliling rumah dan mengambil upah membuat sampan atau bot. Keadaan fizikal yang sihat dikaitkan dengan anggota tubuh yang nampak tegap dan kuat. Paling penting ialah tahap kesihatan dan kecerdasan seseorang itu serta kemampuannya untuk melakukan tugas seharian. Misalnya, Pakcik Mustafa (60 tahun) dan Pakcik Mahmud (60 tahun) mempunyai badan yang sihat, tegap dan kuat.

Kedua, tubuh yang cacat atau kurang upaya adalah sihat selagi kuat, boleh makan minum, bergerak dan melakukan aktiviti seharian seperti biasa. Misalnya, seorang informan dikategorikan sebagai orang kurang upaya kerana saiz tubuhnya kecil berbanding rakan sebayanya, tetapi beliau sihat kerana boleh bersekolah, bermain bersama-sama rakan dan menguruskan dirinya sendiri tanpa bantuan ibu bapanya.

Ketiga, adanya penyakit bukanlah tanda seseorang itu tidak sihat. Penyakit yang dianggap 'kurang berat', seperti darah tinggi dan kencing manis, dianggap biasa kerana seseorang itu mampu menguruskan diri dan boleh melakukan aktiviti seharian seperti biasa. Misalnya, makcik Kisah telah lama mengidap penyakit kencing manis, tetapi menganggap dirinya sihat kerana beliau mampu bergerak, makan dan minum, serta dapat melakukan kerja-kerja rumah, seperti memasak, membasuh dan berkebun. Beliau menganggap dirinya 'tidak sihat' apabila beliau tidak boleh bangun. Menurut beliau, orang yang 'sakit' ialah orang yang mengidap penyakit 'kronik', misalnya sakit jantung, sakit buah pinggang, barah pada tahap kritikal yang menyebabkan seseorang itu terbaring, tidak dapat bangun dan tidak dapat menguruskan diri sendiri.

Keempat, badan yang berpeluh adalah salah satu petunjuk tubuh yang sihat. Peluh hanya dikeluarkan oleh tubuh yang melakukan pergerakan. Oleh itu, mereka melakukan pelbagai aktiviti pergerakan badan dengan tujuan untuk mengeluarkan peluh. Golongan muda, seperti kanak-kanak, remaja dan belia, melakukan pelbagai aktiviti fizikal, seperti berbasikal, bersukan, bermain bola sepak, badminton dan sepak takraw. Golongan tua pula melakukan aktiviti atau kerja-kerja ringan, seperti berjalan kaki, berkebun, memotong kayu, membersihkan halaman rumah dan bertukang. Pengkaji menemui seorang informan yang mengamalkan senaman berjalan kaki untuk menjaga kesihatannya. Pakcik Ghani, 60 tahun, memberitahu bahawa setiap hari selepas subuh, lebih kurang pukul 5.30 pagi, beliau berjalan kaki selama sejam di sekitar kawasan rumahnya. Seorang lagi informan, Kak Norana, mengatakan peluh adalah tanda seseorang itu sihat. Seperti dirinya yang mudah berpeluh selepas melakukan kerja rumah, sama ada kerja itu ringan ataupun berat. Beliau tidak pernah demam dan tidak mudah rasa letih.

Kelima, seseorang yang sihat tubuh mempunyai tingkah laku yang normal. Seseorang yang sihat berkelakuan baik, mempunyai tingkah laku yang sopan, berbudi bahasa, hormat menghormati, sifat tolong menolong dan baik hati. Seseorang yang tidak normal pula dikaitkan dengan tingkah laku yang tidak menghormati orang lain, mengasingkan diri daripada jiran dan anggota masyarakat, pendendam, iri hati, pamarah, sombong dan orang yang terlibat dengan perkara-perkara yang menjejaskan kesihatan seperti menghidu gam, menyalahgunakan dadah dan meminum arak. Menurut Pakcik Sulaiman, 'orang yang sihat tidak merokok, tidak minum arak, tidak ambil dadah atau menghidu gam'.

Keenam, seseorang yang sihat tubuh dapat menjalankan tanggungjawab kepada Allah S.W.T. Seseorang yang sihat tubuh boleh menjalankan kewajipan sebagai hamba kepada Allah S.W.T dengan melakukan ibadah solat, puasa dan mengerjakan haji dengan keadaan yang baik dan sempurna.

Ketujuh, seseorang yang sihat tubuh juga mempunyai hubungan sosial yang baik dengan anggota masyarakatnya. Orang yang sihat dapat menghadiri sesuatu majlis kenduri atau upacara keramaian, melibatkan diri dalam pelbagai kegiatan atau aktiviti sosial, menziarahi saudara-mara, jiran tetangga dan rakan sekerja. Dengan ini, mereka dapat mengeratkan hubungan silaturrahim yang baik antara sesama mereka.

Kelapan, seorang yang sihat tubuh mempunyai hati dan fikiran yang tenang. Mereka dapat berfikir dan bertindak dengan tenang apabila menghadapi sesuatu masalah atau cabaran dalam kehidupan seharian. Mereka mengetahui dan menyedari bahawa tidur cukup penting untuk merehatkan badan dan fikiran. Oleh itu, mereka tidur awal pada waktu malam. Kebiasaannya, mereka tidur pada pukul 10.00 malam dan bangun awal pada pukul 5.00 pagi untuk menunaikan solat subuh dan juga bersiap-siap untuk ke sekolah (bagi kanak-kanak sekolah) dan ke tempat kerja (bagi orang dewasa). Tidur yang cukup bukan sahaja merehatkan tubuh tetapi juga memberi kesegaran dan tenaga untuk memulakan aktiviti pada keesokannya. Misalnya, masa tidur dan rehat anak-anak dijaga supaya mereka dapat pergi ke sekolah dalam keadaan bertenaga dan tidak mengantuk sewaktu dalam kelas. Anak-anak perlu tidur awal pada waktu malam.

Encik Mosni sangat tegas dan begitu disiplin tentang waktu rehat dan tidur anak-anaknya. Setiap malam Mustaqim dan adiknya mesti belajar mengaji al-Quran dan membuat kerja sekolah pukul 8.30 malam. Mereka tidak dibenarkan menonton televisyen lebih daripada pukul 9.30 malam. Lampu bilik tidur dipadam pada pukul 10.00 malam.

Selain daripada kanak-kanak, orang dewasa juga menjaga masa tidur dan rehat supaya mereka dapat bangun awal pagi dalam keadaan segar dan bertenaga untuk melakukan pekerjaan seharian.

Kak Madiyah bangun awal pagi untuk bersolat dan menyediakan sarapan untuk anak-anaknya ke sekolah. Beliau sentiasa ceria dan bersemangat ketika bekerja kerana cukup rehat dan tidur pada waktu malam. Beliau menyiapkan kerja-kerja di dapur dan tidur pada pukul 10.00 malam.

Jika tidur yang cukup dikaitkan dengan kesihatan, tidur yang berlebihan pula dikaitkan dengan keadaan tidak sihat kerana boleh menyebabkan badan seseorang menjadi lemah, tidak bertenaga dan sakit kepala. Malah, seseorang itu juga dianggap pemalas dan kurang rezekinya. Selain daripada tidur waktu malam, mereka juga tidur sekejap pada waktu tengah hari sebelum solat zohor untuk menghilangkan keletihan selepas penat melakukan kerja-kerja rumah atau balik dari berkebun. Tidur sekejap pada waktu ini dapat menghilangkan keletihan dan memberi kesegaran untuk melakukan aktiviti pada sebelah petangnya. Mereka tidak mengamalkan tidur selepas asar atau senja kerana tidur pada waktu tersebut boleh menyebabkan badan lesu dan berpenyakit. Jelas bahawa konsep sihat bagi anggota masyarakat Melanau dikaitkan dengan keadaan tubuh atau fizikal yang berada dalam keadaan baik dan bebas daripada sebarang penyakit atau gangguan yang boleh mengganggu aktiviti seharian mereka. Tubuh yang sihat membolehkan seseorang itu

menguruskan keperluan sendiri, bebas bergerak ke mana-mana, tidak terganggu makan minum dan dapat menjalankan aktiviti sehari-hari tanpa gangguan (Salmah, 2018).

5. Kesimpulan

Kajian terdahulu menunjukkan bahawa terdapat pelbagai tanggapan makna sihat mengikut pandangan masyarakat. Konsep sihat lahir dalam pemikiran dan dijemakan melalui percakapan dan perbuatan seseorang. Menurut Wilson, Rodrigue dan Taylor, 1997, kepelbagaian tanggapan tentang konsep sihat bukan sahaja berbeza mengikut budaya bangsa, kumpulan umur dan pekerjaan, tetapi juga dalam anggota masyarakat yang berbeza pengalaman dan persekitaran hidup mereka

6. Rujukan

- Abdul Halin B. Hamid. (1983). *Culture and health innovation: A study of persistence in the use of 'Bidan Kampung' in Rural Malaysia*. Tesis PhD. Cornell University.
- Abdul Samad Ahmad. (1982). *Kitab Perubatan Melayu*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa Dan Pustaka.
- Adair, J., et al. (1957). "Patterns of health and disease among the Navahos" In Lynch. L. R., *The cross-cultural approach to health behavior*. New Jersey: Associated University Presses, Inc.
- Adams, V., (1992). "The production of self and body in Sherpa-Tibetan society" In Nichter, M. (eds). *Anthropological approaches to the study of ethnomedicine*. New York: Gordon and Breach Science Publishers.
- Ahmad Sufian. (1993). *Apa Yang Anda Perlu Tahu Tentang Sistem Perubatan Moden*. Selangor: Pustaka Gedung Ilmu.
- Ammar, H., (1960). *The Sociological Approach to Problem of Community Development*. Arab States Fundamental Education Centre. Sirs-el-Layyan: U. A. R.
- Atkinson, P., (1978). "From Honey to Vinegar: Levi Strauss in Vermont" In Morley, P. and Wallis, R (eds). *Culture and curing. anthropological perspectives on traditional medical beliefs and practices*. London: Peter Owen.
- Banks A. L., & Hislop J. A., (1957). *Health and hygiene*. London: University Tutorial Press. Ltd.
- Breakey, G. F., & Voulgaropoulos E., (1976). *Laos health survey: Mekong Valley 1968-1969*. Honolulu: The University Press of Hawaii.
- Cecil G. Helman. (1990). *Culture, Health and Illness. 2ed Edition*. London: John Wright and Sons Ltd.
- Chadwick, J., & Mann, W., (eds). (1950). *The medical works of Hippocrates*. Oxford: Blackwell Scientific.
- Che Wan Jasimah Wan Mohamed Radzi. (2000). *Konsep kesihatan melalui pemakanan, pendekatan Islam dan Sains*. Kuala Lumpur: Utusan Publications & Distributors Sdn Bhd.
- Colson, A.C. (1970). *The prevention of illness in a Malay village: An Analysis of concepts and behavior*. tesis PhD. Stanford: Stanford University.
- Duran, P. T. (1994). "Health Among the Mapuches of Chile" In Pandu Wijeyaratne (eds) *Gender, health and sustainable development: A Latin American perspective. Proceedings of a Workshop Held in Montevideo Uruguay, 26-29 April 1994*. Ottawa: International Development Research Centre.
- Hashim Awang. (1990). *Family-based popular health care in a Malay village in Kelantan, Peninsular Malaysia*. Tesis PhD. Honolulu: University of Hawaii-Munoa.

- _____ . (2000). *Keuzuran dan kesihatan*. Kuala Lumpur: Akademi Pengajian Melayu, Universiti Malaya.
- Jeniri Amir. (1988). "Komuniti Melanau". Dlm Zainal Abidin Zulcifly (penyelenggara), *Adat Resam Penduduk Sarawak*. Jawatankuasa Kecil Publisiti dan Filem, Perayaan ulang Tahun Ke 25 Sarawak Merdeka dalam Malaysia. Kuching: See Hua Daily News Bhd.
- Jewell, J. A. (1983). "Theoretical basis of Chinese traditional medicine" In Hillier S.M & Jewell J. A. *Health care and traditional medicine in China, 1800-1982*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Kearney, M. (1978). "Spiritualist healing in Mexico" In Morley, P. & Wallis, R. (eds). *Culture and curing. Anthropological perspectives on traditional medical beliefs and practices*. London: Peter Owen.
- Laughlin, B. W. (1965). "Pregnancy in the Navaho culture" In Lynch. L. Riddick. *The Cross-Cultural Approach to Health Behavior*. New Jersey: Associated University Presses, Inc.
- MacDonald, A. (1984). *Acupuncture*. London: Allen and Unwin.
- Morgan M. (et.al). (1985). *Sociological approaches to health and medicine*. London: Croom Helm.
- Noor Azlan Mohd Noor. (1993). "Sistem perubatan Melayu tradisional: Satu tinjauan umum". Dlm Azizan Baharuddin (ed), *Perubatan dan Kesihatan di Kalangan Orang Melayu, Cendekia*. Kuala Lumpur: Jabatan Pengajian Melayu Universiti Malaya.
- Obeyesekere, G. (1977). *The Theory and Practice of Ayurvedic Medicine. Culture, Medicine and Psychiatry*.
- Opler, M. E. (1963). *The Cultural Definition of Illness in Village India. Human Organisation. 22*.
- Pembroke, M. A. (1984). *The cultural construction of illness in Bali*. Tesis PhD. Berkeley: University of California.
- Pill, R & Stott, N. H. C. (1982). *Concepts of Illness Causation and Responsibility: Some Preliminary Data from a sample of Working Class Mothers. Social Science and Medicine. Vol. 16, No. 1, (pp. 43-52)*. Great Britain: Pergamon Press Ltd.
- Pillsbury, B. (1978). "Doing the month": Confinement and convalescence of Chinese women after childbirth. *Social Science and Medicine. Vol. 12. (pp11-22)*. Great Britain: Pergamon Press Ltd.
- Read, M. (1960). *Children of their fathers: Growing up among the Ngoni*. New Haven Connecticut: Yale University Press.
- Roziyah Omar. (1993). "Women And Health: An Analysis Of The Afflictions Of Rural Malay Women" In Melaka. Dlm Azizan Baharuddin (ed), *Perubatan dan Kesihatan di Kalangan Orang Melayu, Cendekia*. Kuala Lumpur: Jabatan Pengajian Melayu Universiti Malaya.
- Rubel, A. J. (1960). "Concepts of disease in Mexican-American culture" In Lynch. L. Riddick. *The cross-cultural approach to health behavior*. New Jersey: Associated University Presses, Inc.
- Salmah Omar. (2018). *Amalan Penjagaan Kesihatan Masyarakat Melanau*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Seela Fernando. (1982). *Traditional herbal food and medicines in Sri Lanka*. Colombo: The National NGO Council of Sri Lanka.
- Trawick, M. (1991). "An Ayurvedic Theory of Cancer" In Nichter, M. (eds). *Anthropological approaches to the study of ethnomedicine*. Tucson: University of Arizona.
- Werner, R. (1993). *Transcultural healing. The whole human*. Kuala Lumpur: University of Malaya Press.
- Wilson, D., Rodrigue, J. R., & Taylor, W. C. (1997). *Health promoting and health compromising behaviors among minority adolescents*. Washington DC: American Physiological Association.